



# QUÈ HEM DE MENJAR, COM I PER QUÈ?

CONSELLS SALUDABLES  
PER A LES PERSONES GRANS

Ajuntament de  
Barcelona





En qualsevol explotació de l'obra autoritzada  
per la llicència es farà constar l'autoria

**Direcció i edició:**

**M. Assumpció Roset.** Comissionat d'Alcaldia de la Gent Gran  
Àrea de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports

**Textos:**

**Anna Bach Faig (coordinació)**

Col·legi de Farmacèutics de Barcelona / Fundació Dieta Mediterrània

**Jaume Serra Farró (coordinació)**

Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

**Marta Carranza Gil-Dolz del Castellar**

Institut Barcelona Esports. Ajuntament de Barcelona

**Èlia Díez David**

Agència de Salut Pública de Barcelona

**Isabel Puigdueta Lucas**

Col·legi de Farmacèutics de Barcelona

**Gemma Salvador Castell**

Agència Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

**Coordinació de l'edició:**

Departament de Comunicació de l'àrea de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports. Ajuntament de Barcelona

Maig de 2014

# QUÈ HEM DE MENJAR, COM I PER QUÈ?

## CONSELLS SALUDABLES PER A LES PERSONES GRANS

[www.bcn.cat/gentgran](http://www.bcn.cat/gentgran)  
[www.bcn.cat/serveissocials](http://www.bcn.cat/serveissocials)



Ajuntament de  
Barcelona



# Índex

**p-3**

Introducció

**p-4**

Estils de vida per a un  
envelliment actiu i  
saludable

**p-9**

Què hem de menjar,  
com i per què?

**p-10**

Esmorzar i berenar

**p-12**

Dinar i sopar

**p-14**

La importància de  
l'aigua

**p-15**

Una alimentació  
saludable no depèn  
d'un sol àpat

**p-16**

Exemples de menús  
diaris

**p-18**

Els aliments: de la  
compra a la taula

**p-23**

Alimentació i  
activitat física

**p-25**

L'activitat física,  
imprescindible  
per a un envelliment  
saludable

**p-28**

Alimentació i  
medicaments

**p-30**

Alimentació i  
control de pes

**p-31**

Alimentació i  
higiene bucal

**p-32**

Alimentació i  
descans

**p-34**

Claus per estar sans

**p-35**

Recursos disponibles  
a la ciutat de  
Barcelona



# Introducció

L'augment de l'esperança de vida fa que les nostres societats comptin amb un volum considerable del sector de població que anomenem gent gran. Es calcula que cap a l'any 2050 el 30% de la població mundial tindrà més de 65 anys. Un creixement d'aquestes característiques genera unes necessitats que la societat ha d'afrontar en diferents àmbits per tal de garantir que aquestes persones gaudeixin d'una bona qualitat de vida.

La identificació del consum d'aliments és una manera força eficaç de contribuir a l'estabilitat nutricional i en conseqüència a la qualitat de vida de les persones grans. Però no n'hi ha prou amb una bona pauta alimentària. D'acord amb les possibilitats de cadascú, aquesta ha d'anar acompanyada d'activitat física, molt beneficiosa en la prevenció de malalties cardiovasculars i en el procés d'envelliment.

El Pla Municipal 2013-2016 per a les persones grans promou, en la segona línia estratègica, la importància de la salut per millorar la qualitat de vida de les persones grans mitjançant *l'impuls de programes i iniciatives que facilitin decisions orientades a viure l'envelliment d'una manera saludable i activa*.

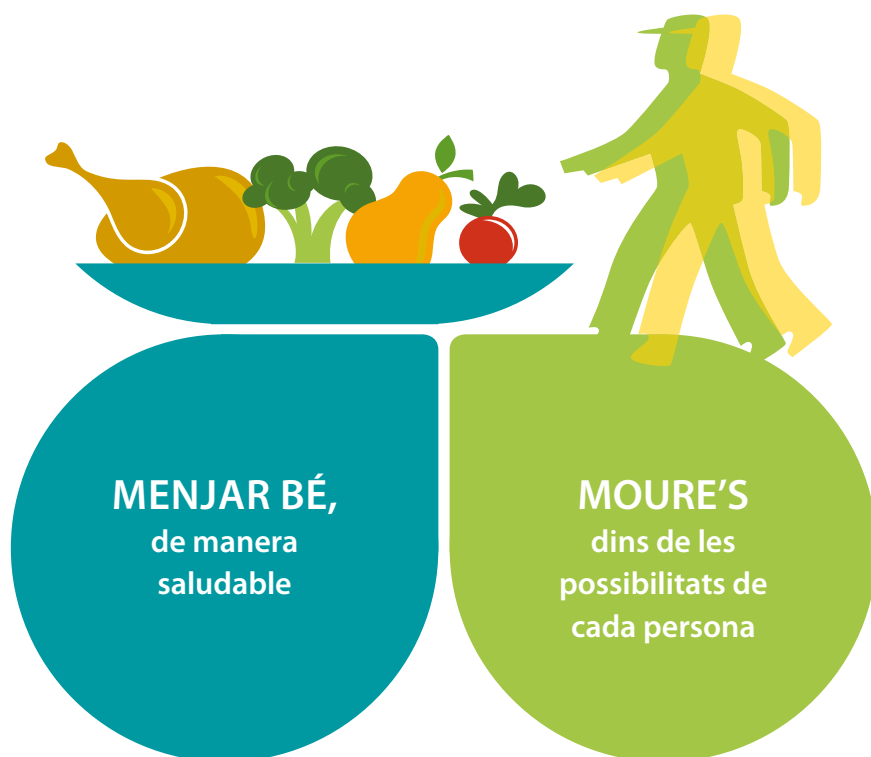
La publicació que presentem amb el títol **"Què hem de menjar, com i per què?: consells saludables per a les persones grans"**, respon a una d'aquestes iniciatives i convida, a partir de consells senzills i entenedors, a trobar respostes en relació a l'adopció i seguiment d'uns hàbits de vida més saludables.

Els continguts s'han distribuït en diversos capítols específics que expliquen els conceptes necessaris per incorporar i mantenir una alimentació i una activitat física saludables així com consells d'higiene bucal, de control del pes, higiene de la son i adequació de la medicació. També s'inclouen recursos disponibles a la ciutat de Barcelona per tal de garantir una alimentació adequada a les persones que ho necessitin.

En definitiva, l'objectiu d'aquesta publicació és proporcionar les claus per estar sans i gaudir d'un envelliment actiu i saludable.

# Estils de vida per a un envelliment actiu i saludable

Quan ens fem grans el nostre cos va experimentant una sèrie de canvis en relació amb les etapes anteriors de la nostra vida. Això fa que sigui molt important mantenir un estil de vida saludable, amb una atenció especial a l'alimentació i l'activitat física.



**MENJAR DE MANERA SALUDABLE I MANTENIR EL NIVELL D'ACTIVITAT FÍSICA ADAPTAT A LES CONDICIONS PERSONALS** repercuteix positivament en la salut integral, és a dir, tant en el seu vessant físic com psicològic.

Té  
conseqüències  
positives sobre  
la nostra salut  
corporal

Ens connecta  
amb l'entorn

Ens facilita  
les relacions  
personals

Ens allunya de  
la solitud i  
l'aïllament.

***"Quan envellim gaudim  
de la vida des del cim."***



*Els àpats han  
de ser un moment  
esperat i plaent, una  
forma de gaudir dels  
plaers de la taula i  
de la companyia  
dels altres*







Cal insistir tant com calgui en què aquests beneficis també els poden assolir les persones grans que pateixen alguna malaltia o algun tipus de trastorn.

Adequar l'alimentació quotidiana i activar el cos poden ser sovint la millor medicina tant per millorar com per mantenir un bon estat de salut. El preu pot ser un petit esforç, però el premi és molt gran.



La societat aprecia cada vegada més el paper de les persones grans i el seu valor social. En aquest sentit, cal reconèixer l'experiència, el coneixement i la contribució de les persones grans al manteniment i la transmissió de les nostres tradicions alimentàries i culinàries, amb la qual cosa contribueixen a la consolidació de les relacions intergeneracionals.

# Què hem de menjar, com i per què?

## La clau és una alimentació variada.

Cal que el nostre plat inclogui diferents tipus d'aliments, colors, textures, formes.



## El model que ens hauria d'orientar és la nostra dieta mediterrània tradicional,

que es caracteritza per un consum elevat i freqüent de verdures, fruites, cereals, llegums i fruits secs, amanint i cuinant amb oli oliva, amb una aportació diària de productes lactis, i alternant el peix, els ous i la carn.

## Procurar no cuinar sempre de la mateixa manera.

Convé gaudir dels sabors intensos de les coccions al vapor, descobrir les possibilitats del microones i no oblidar el forn i la planxa, ni abusar d'arrebossats ni fregits.

*Cal no abusar  
d'arrebossats  
ni de fregits*



Seguir diàriament la dieta mediterrània  
us ajudarà a viure més i millor.

# Esmorzar i berenar

Es pot fer un esmorzar complet després de  
llevar-nos o bé repartir-lo tot fent una in-  
gesta a mig matí



FRUITA



CEREALS







**DERIVATS  
LACTIS**

**Prioritzar els aliments integrals que a més poden ser útils en cas de restrenyiment.**



***Aliments  
que poden  
complementar***



# Dinar i sopar

El berenar i el sopar han de ser més lleugers que l'esmorzar i el dinar. Per sopar cal incloure quantitats més petites i formes de cuinar més suaus.



*A la taula no hi poden faltar*



Postres de fruita



La carn pot ser de conill, pollastre, vedella, porc o xai



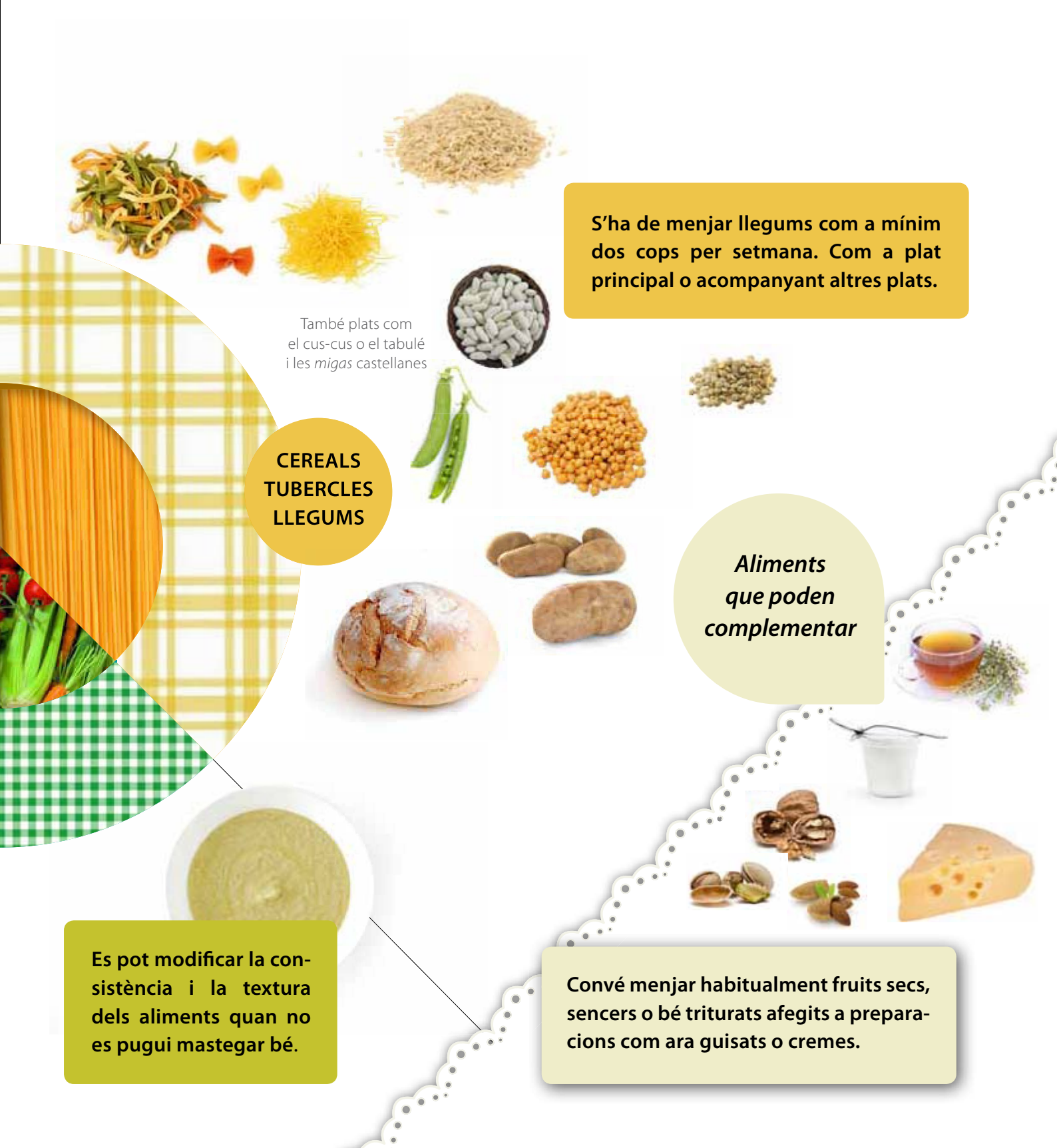
PEIX  
OUS  
CARN



VERDURES  
HORTALISSES



Convé menjar verdura i hortalissa cada dia. No cal acompanyar-les sempre amb patata.



S'ha de menjar llegums com a mínim dos cops per setmana. Com a plat principal o acompanyant altres plats.

També plats com el cus-cus o el tabulé i les *migas* castellanes

**CEREALS  
TUBERCLES  
LLEGUMS**

*Aliments  
que poden  
complementar*

Es pot modificar la consistència i la textura dels aliments quan no es pugui mastegar bé.

Convé menjar habitualment fruits secs, sencers o bé triturats afegits a preparacions com ara guisats o cremes.



# La importància de l'aigua

El nostre cos no disposa de reserves d'aigua, per això cal anar bevent durant tot el dia, sovint, en petites quantitats, i fins i tot sense esperar a tenir set. **Cal beure durant els àpats però també entre hores.**

Es recomana beure com a mínim 1,5 litres d'aigua o l'equivalent en infusions, suc, brous, llet, etc., i encara més en cas de calor intensa, exercici físic, diarrea, vòmits, febre, etc



*És recomanable  
portar sempre  
al damunt una  
petita ampolla  
d'aigua*

***"Un cos ben hidratat  
et farà més ben disposat."***



***Sempre  
hi ha l'opció  
de beure aigua  
a les fonts...***



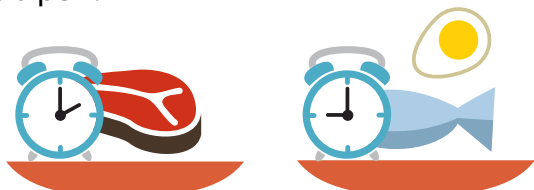
# Una alimentació saludable no depèn d'un sol àpat

Una alimentació saludable depèn del què mengem durant tot el dia i al llarg de la setmana. Per tant, per assolir un equilibri en l'alimentació cal combinar i repartir adequadament els diferents aliments i les maneres de cuinar-los.

## És important...

### Que els àpats siguin complementaris.

Per exemple, si dinem carn, és preferible sopar ous o peix.



### Respectar els horaris i intervals entre els àpats (2-3 hores)

Si cal fer una dieta especial (baixa en greixos, sense sal, triturada...) **cal seguir els consells d'un professional de la salut.**

**Els dies de celebracions i festes assenyalades** hem de poder gaudir dels àpats tradicionals però amb la moderació necessària.

**Un àpat abundant pot donar somnolència.**

**En dietes sense sal, les herbes aromàtiques i les espècies (all, orenga, romaní, etc.) poden substituir-la.** A més a més, són beneficioses per a la salut.



**Escollir menjar preferentment casolans, tant a casa com al carrer (bars, menjadors socials, etc)** per tal de no abusar dels aliments processats i pre-cuinats atès el seu alt contingut en sal i greixos.



**Per mantenir una bona salut el que compta és com mengem diàriament.**

Cal tenir present que tan perjudicial pot ser saltar-se àpats com menjar massa.

# Exemples de menús diaris



## PROPOSTA D'ESTIU

### ESMORZAR



### DINAR



### BERENAR



### SOPAR



## PROPOSTA DE TARDOR



Com repartir els àpats:

**25%**  
Esmorzar  
Mig matí

**35%**  
Dinar

**15%**  
Berenar

**25%**  
Sopar



## PROPOSTA D'HIVERN



## PROPOSTA DE PRIMAVERA




# Els aliments: de la compra a la taula

## Per comprar bé i a millor preu

**Planificar abans de comprar,**  
fent una llista per evitar la compra  
d'aliments no necessaris.

**Comprar aliments de temporada,**  
sobretot les fruites i les verdures: a més  
de reduir el cost repercutirà en la frescor  
i el sabor dels productes.

**Triar i comprar els  
articles al millor preu,**  
valorant ofertes i des-  
comptes, i sobretot el preu  
per unitat o quilogram del  
producte.



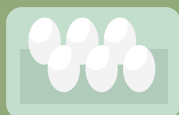
Hi ha moltes maneres  
d'estalviar diners en la  
compra d'aliments

**Triar envasos adaptats  
al nostre consum diari.**  
Una altre opció és, un cop a  
casa, fraccionar per racions i  
congelar-les.

**Alguns aliments són opcions de baix cost  
durant tot l'any i tenen un alt valor nutri-  
cional:** llegums, ous, fruita seca, alguns peixos  
com el verat, les sardines o la maire, i carns com el  
pollastre o el conill.



**Per tal que els aliments ens arribin bé a la taula**



En el moment de comprar i consumir cal vigilar la caducitat, l'estat de l'envàs o de la llauna, i seguir les instruccions del fabricant. Les dates de caducitat són vàlides mentre no s'obri l'envàs i sigui conservat en les condicions adequades.



**Evitar el contacte entre els aliments crus i els aliments cuinats** (al marbre, a la nevera) per impedir que els possibles bacteris passin d'un aliment a l'altre. I pel mateix motiu, cal tenir present que no és adequat manipular aliments crus i cuinats amb un mateix estri de cuina si no es renta abans.

## Com guardar els aliments a la nevera?



Cal col·locar els aliments a la nevera en **recipients tancats o ben embolicats**.

Els aliments cuinats s'han de refrigerar el més aviat possible. No convé deixar-los fora de la nevera més de dues hores.



màx. 30'



Els aliments que s'han de conservar refrigerats, **convé que es posin a la nevera no més tard de trenta minuts després de la compra**.

## A l'hora de preparar els aliments cal:

**Cuinar bé la carn i el pollastre** sense que hi quedin parts crues. Les truites han de quedar ben quallades.

**Evitar consumir carn crua i peix cru;** evitar també fer servir ou cru per elaborar salses.

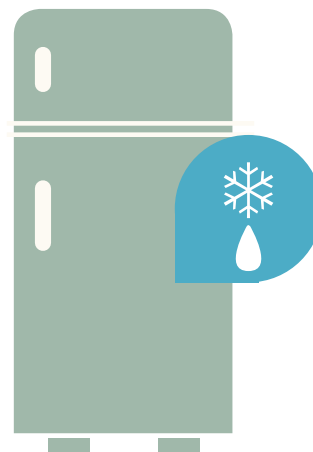


**Reescalfar bé els aliments cuinats prèviament** per eliminar els possibles bacteris que els hagin pogut contaminar. Preferiblement s'escalfaran a la paella. En cas d'utilitzar un microones cal fer servir un recipient tapat (carmanyola, tapa de plàstic o plat capgirat).



Es considera que un aliment està prou escalfat quan cal deixar-lo refredar per poder-lo menjar.

**Descongelar el menjar a la nevera i no a temperatura ambient.** I si és al microones, fer-ho just abans de cuinar l'aliment.



## Algunes normes d'higiene que cal tenir en compte:

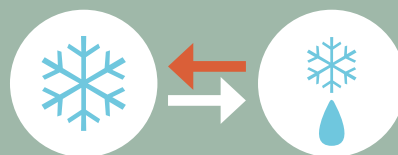
### En la preparació d'aliments:

- 1 Rentar-se les mans amb aigua i sabó, i cobrir les possibles ferides.
- 2 Mantenir netes les superfícies i els utensilis de la cuina.
- 3 Rentar acuradament les fruites i les verdures.

*Prevenir  
és millor  
que curar*



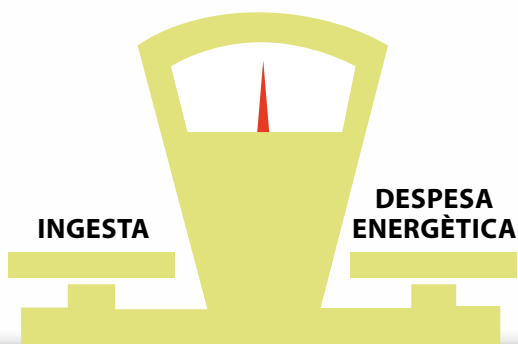
Si sospitem que un aliment no es troba en bon estat (amb floridura, mal color, mala olor...) no l'hem de consumir.



No tornar a congelar els aliments que ja s'havien descongelat.



# Alimentació i activitat física



La ingesta diària d'aliments ha de compensar la despesa d'energia d'una activitat física regular.

En aquest sentit, mantenir estable el pes corporal és un bon senyal.

Quan  
ens movem  
necessitem  
l'ENERGIA que prové  
dels aliments

Necessitem  
diferents NUTRIENTS  
per mantenir la massa  
òssia i muscular, que  
són les estructures bà-  
siques que permeten  
fer l'activitat física

Cal menjar  
de tot i en les  
quantitats  
necessàries.

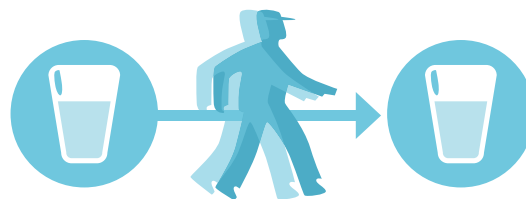


Així doncs, fent activitat física de manera regular ens posem “en forma per fora”, i menjant de manera saludable ens posem “en forma per dins”.

Quan es fa activitat física regular és aconsellable augmentar la ingesta diària d'hidrats de carboni en la dieta diària (pasta, pa, arròs...), que proporcionen l'energia necessària per a aquesta activitat física. Però no podem oblidar cap dels altres grups alimentaris, sempre en les proporcions recomanades.



Quan es fa exercici físic cal beure líquid abans d'iniciar-lo. També és recomanable alternar aigua i begudes isotòniques durant l'exercici quan aquest sigui de llarga durada o d'intensitat elevada.



**Cal assegurar la ingesta d'aigua i no esperar tenir sensació de set.** Convé que la beguda no sigui molt freda i continuar bevent després d'acabar l'exercici.



**S'aconsella no practicar exercici físic en dejú, ni menjar immediatament abans de començar:** caldrà esperar almenys una hora i procurar que l'àpat sigui lleuger.

# L'activitat física, imprescindible per a un envelliment saludable

L'activitat física  
regular i quotidiana...

PREVÉ  
MALALTIES  
i disminueix el risc  
de patir-ne o millora  
el seu curs

Augmenta  
l'AUTOESTIMA i  
la QUALITAT  
DE VIDA

Ajuda a  
PREVENIR  
CAIGUDES,  
a MANTENIR  
L'ATENCIÓ I LA  
MEMÒRIA

Genera  
BENESTAR FÍSIC I  
PSICOLÒGIC: fa augmen-  
tar les ganes de fer coses,  
l'energia i la vitalitat, el  
sentit de l'humor, la  
líbido, la memòria, i la  
sociabilitat

Es recomana dur a terme entre 30 i 40 minuts d'activitat física 5 dies la setmana per a assolir els beneficis enumerats. Això no obstant, no cal fer els 30-40 minuts seguits, es poden fraccionar en períodes de 10 a 15 minuts.



30'-40'

Cal aprofitar totes  
les ocasions del dia  
per ser més actius

(pujar escales, fer  
desplaçaments a peu...).



Les persones grans han d'incloure exercicis específics per mantenir la mobilitat articular i una bona capacitat funcional, tal com es pot veure en cadascun dels dibuixos, escollint l'activitat d'acord amb les condicions físiques

Dins de la rutina setmanal és sa practicar activitats dels 4 tipus, principalment els dos primers:



## Exercicis Cardiovasculars

**Lleugers** Formen part de la nostra vida quotidiana: caminar, jugar amb els nens, pujar escales, les tasques de la casa, etc.

**Moderats** Caminar a ritme ràpid, nedar, anar en bicicleta...


**Intensos** Si es gaudeix d'una bona condició física seran els més eficients. Classes d'aeròbic o modalitats similars, córrer, nedar a bon ritme, fer distàncies llargues en bicicleta...

En activitats moderades o intenses els escalfaments previs són imprescindibles.

## Exercicis de força

**Per evitar la natural pèrdua de massa muscular** amb l'edat cal fer treballar els diferents grups musculars contra resistències.


Els professionals de l'esport recomanen el pes adequat per a cada persona.



*S'ha  
d'escollir la  
roba i el calçat  
adients.*

## Exercicis de flexibilitat

**Són imprescindibles per mantenir la mobilitat articular.** Un bon nivell de flexibilitat evita patologies i lesions. Cal fer estiraments de gran amplitud que impliquin les principals articulacions.



*Fer activitats  
en grup  
ajudarà a ser  
constant.*

## Exercicis de relaxació

**Treballar la relaxació afavoreix la qualitat de la contracció muscular.** Modalitats com el tai-txi o el ioga són molt recomanables per a gent gran; a més de la relaxació muscular treballen altres tipus d'exercicis.

Les persones sedentàries que incorporen l'activitat física al seu estil de vida ho han de fer de manera gradual i progressiva.

**...! cal pensar que mai no és tard per començar!**

# Alimentació i medicaments

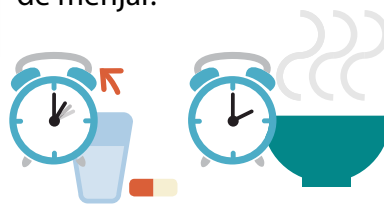
Quan es prenen medicaments cal seguir sempre les indicacions del professional sanitari pel que fa a les dosis i els horaris.

S'aconsella prendre els medicaments acompanyats d'un got d'aigua i no amb altres líquids (suc, te, cafè, llet...).



Tot i que en general els medicaments s'absorbeixen millor amb l'estómac buit, n'hi ha que necessiten més temps per dissoldre's i cal prendre'ls durant els àpats; d'altres és recomanable prendre'ls després dels àpats.

Quan les indicacions són de prendre un medicament **en dejú**, vol dir fer-ho una hora abans de menjar.



Quan les indicacions són de prendre'l **després dels àpats**, vol dir fer-ho dues hores després de menjar.



Prendre un medicament **durant els àpats** vol dir durant el menjar o just després.



Com a recordatori, és útil associar la presa en dejú amb una activitat quotidiana com el moment de llevar-se.

**Determinats medicaments no es poden prendre juntament amb alguns aliments.** Per exemple, la llet pot disminuir l'efecte d'alguns antibiòtics.



Si es pren algun tipus de medicació, **cal ser molt prudent amb les begudes alcohòliques** (licors, cervesa, vi...).



**Quan es prenen medicaments per a l'insomni,** és especialment recomanable moderar el consum de cafè, te i els refrescos de cola, i evitar-los a partir de la tarda/vespre.



**En les dietes baixes en sal** (per a la tensió alta), cal evitar els medicaments efervescents.





# Alimentació i control de pes

Mantenir un pes constant és una bona manera de controlar la salut.



*“Un pes ben mantingut  
és senyal de bona salut.”*

És convenient pesar-se un cop al mes i que qualsevol variació d'uns dos quilos amunt o avall sigui comunicada al professional sanitari de referència (metge de família capçalera, infermeria, farmàcia...).



# Alimentació i higiene bucal

**Una bona alimentació comença per una bona masticació dels aliments.**

Cal, doncs, mantenir les peces dentals en la millor condició possible.

***“Una boca sana t’ajudarà a mantenir la gana.”***

*És imprescindible rentar-se les dents cada dia, preferiblement després de cada àpat.*



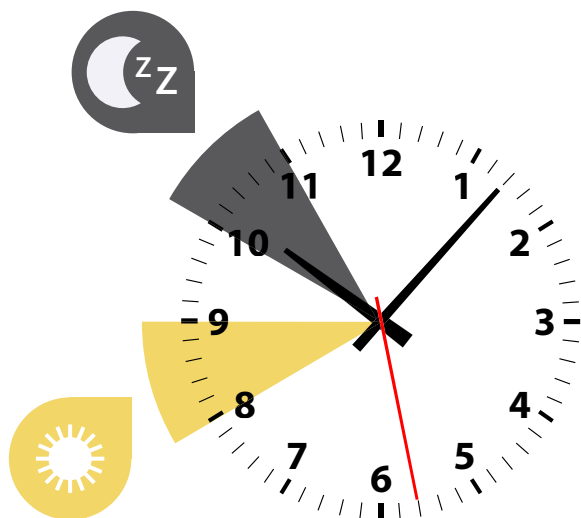
No mantenir una bona higiene bucal pot afectar també les genives i provocar molèsties o dolor, amb les corresponents repercussions sobre la masticació, la ingesta de determinats aliments i la qualitat de vida.

**Si es fa servir pròtesi dental o implants cal també mantenir-ne una higiene adequada** i consultar davant de qualsevol problema.

# Alimentació i descans

És convenient assegurar unes hores seguides de son de qualitat (6 com a mínim). Per aconseguir-ho ajudarà:

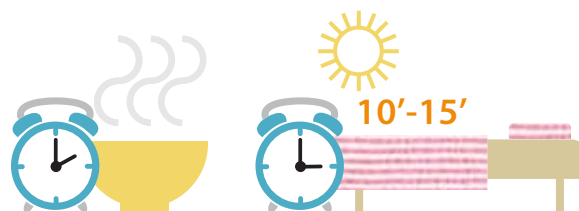
Mantenir uns horaris regulars a l'hora de despertar-se i anar a dormir.



Procurar que els àpats siguin cada dia a la mateixa hora i fer alguna activitat física, si pot ser fora de casa i amb altres persones.

*“Dormir bé i prou, i al matí com nou.”*

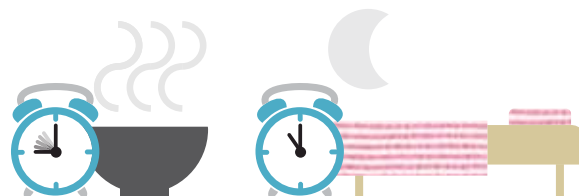
Després d'un dinar equilibrat, fer una migdiada d'uns 10-15 minuts millorarà l'humor i el rendiment, disminuirà la somnolència i, en cas d'hipertensió, ajudarà a controlar-la.



Evitar prendre dolços a partir de mitja tarda.



Sopar com a mínim dues hores abans d'anar a dormir.



**Fer un sopar lleuger i equilibrat, que complementi el dinar,** evitant repetir plats, aliments molt condimentats, greixosos i fregits, i que inclogui aliments que ajudin a conciliar el son (plàtan, nous, llet i lacticis).



En canvi, es recomana no incloure en aquest àpat aliments rics en vitamina C (taronges, mandarines, llimona, kiwis, maduixes...).

**Es pot prendre també alguna infusió** de valeriana o melissa, entre d'altres.



És important **reduir la ingesta de líquids** durant les darreres hores del dia.

Abans d'anar a dormir, **envoltar-se d'un ambient tranquil i relaxat** ajudarà a agafar bé el son.

*Mirar la TV o escoltar la ràdio abans d'anar a dormir poden dificultar agafar el son*



# Claus per estar sans

En definitiva, el manteniment diari de la nostra salut requereix:



# Recursos disponibles a la ciutat de Barcelona

L'Ajuntament de Barcelona garanteix una alimentació adequada i equilibrada a les persones grans de la ciutat que ho necessitin a través de dos serveis:



## ÀPATS EN COMPANYIA

És un servei de l'Ajuntament de Barcelona d'assistència a les persones grans en situació de fragilitat que vol promoure un envelliment actiu i saludable a través de menjadors ubicats a tots els districtes de Barcelona.

Aquest servei ofereix una alimentació sana i equilibrada, i promou la sociabilitat entre els usuaris, per evitar així l'aïllament i la soledat.



## ÀPATS A DOMICILI

El servei consisteix en el lliurament, en el domicili de la persona gran, d'àpats equilibrats i saludables a fi de garantir la cobertura de les seves necessitats nutricionals.

El servei s'adreça a persones que no poden preparar-se els àpats o que necessiten ajuda per fer-ho, que siguin autònomes per alimentar-se i tinguin un suport insuficient per cobrir les atencions que necessiten.

Per accedir a aquests dos serveis cal adreçar-se al centre de serveis socials corresponent al domicili de la persona interessada.

## L'Ajuntament de Barcelona ofereix diferents programes i instal·lacions per a la pràctica de l'exercici físic, com ara els següents:



### PROGRAMA ACTIVA'T

És un programa d'exercici físic i salut que es practica a diferents parcs i jardins de Barcelona. Pretén incentivar l'exercici físic per fer salut, mantenir una vida activa en l'àmbit psicològic i social, trobar-se en millors condicions i disminuir el risc de malalties. Combina dos tipus d'activitat: caminades suaus pels parcs, d'uns 30 minuts de durada amb exercicis previs d'escalfament, i pràctica gimnàstica oriental com ara el tai-txi i txi-kung, que proposen una sèrie de moviments suaus i harmònics on es combina la respiració, la concentració mental i el moviment.



### CIRCUITS GIMNÀSTICS I LÚDICS

Són unes instal·lacions especialment dissenyades per promoure la salut de les persones grans, per ajudar-les a mantenir una activitat física adequada a les seves condicions i promoure el moviment i l'exercici habitual. Els equips estan pensats per conservar l'equilibri, guanyar elasticitat, prevenir les caigudes de repetició i millorar les possibilitats de realitzar determinats moviments necessaris per desenvolupar les activitats de la vida diària.

També es programen grups d'activitats dirigides.



### CAMINADES I RUTES

L'Ajuntament proposa un seguit de rutes i caminades a tots els districtes de la ciutat.

Aquesta activitat aporta grans beneficis per a la salut i es pot practicar a qualsevol edat.

**Aquestes activitats són gratuïtes i no cal inscripció prèvia. Trobareu més informació de les ubicacions i els horaris a la pàgina web <http://www.bcn.cat/trobatb/ca>.**

# QUÈ HEM DE MENJAR, COM I PER QUÈ?

CONSELLS SALUDABLES  
PER A LES PERSONES GRANS

[www.bcn.cat/gentgran](http://www.bcn.cat/gentgran)  
[www.bcn.cat/serveissocials](http://www.bcn.cat/serveissocials)

Telèfon 010: Establiment: 0,47 € Cost/min: 0,06 € Tarifat per segons. IVA inclòs.

[bcn.cat/  
gentgran](http://bcn.cat/gentgran)  
[facebook.com/ Bcn.cat](https://facebook.com/Bcn.cat)  
telèfon: 010 (24h)